



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Διπλωματική Εργασία

Η επίδραση του αυτοδιαλόγου στην απόδοση
σε δεξιότητα υδατοσφαίρισης

Αντωνίου Νικόλαος

Επιβλέπων Καθηγητής: Χατζηγεωργιάδης Αντώνης

Τρίκαλα
2004



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 5855/1
Ημερ. Εισ.: 10-10-2007
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ-ΤΕΦΑΑ
2004
ΑΝΤ



Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη	2
Εισαγωγή	3
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	5
Μεθοδολογία	8
Αποτελέσματα	10
Συζήτηση-Συμπεράσματα	11
Βιβλιογραφία	12

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην απόδοση σε δεξιότητα ακρίβειας στην υδατοσφαίριση. Δυο μορφές αυτοδιαλόγου εξετάστηκαν, αυτοδιάλογος παρακίνησης και αυτοδιάλογος καθοδήγησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 φοιτητές του ΤΕΦΑΑ (30 φοιτητές και 30 φοιτήτριες) με μέσο όρο ηλικίας 20,7 χρόνια. Σε αρχική μέτρηση όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν σε δεξιότητα στόχευσης. Στη συνέχεια, με βάση την επίδοση στην αρχική μέτρηση, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ίσης απόδοσης. Οι ομάδες προσδιορίστηκαν τυχαία ως ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης, ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και ομάδα ελέγχου. Μετά από δύο εβδομάδες η ομάδα ελέγχου επανέλαβε τις διαδικασίες της αρχικής μέτρησης, ενώ οι πειραματικές ομάδες επανέλαβαν τη μέτρηση με τη χρήση αντίστοιχου αυτοδιαλόγου. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν ότι υπήρχε σημαντική βελτίωση στην απόδοση των ομάδων αυτοδιαλόγου, ενώ η απόδοση της ομάδας ελέγχου δε μεταβλήθηκε σημαντικά. Επίσης βρέθηκε ότι η βελτίωση για την ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης ήταν μεγαλύτερη από αυτή της ομάδας αυτοδιαλόγου παρακίνησης. Τα αποτελέσματα της έρευνας, επιβεβαίωσαν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου, ενώ παράλληλα έδειξαν πως η επίδραση του αυτοδιαλόγου εξαρτάται και από τη μορφή του αυτοδιαλόγου σε σχέση με τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ψυχολογία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τα ψυχικά φαινόμενα, τις ψυχικές ιδιότητες ή διαθέσεις, τους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς που χαρακτηρίζουν ένα άτομο ή μια ομάδα. Ο τομέας της αθλητικής ψυχολογίας μελετά πιο συγκεκριμένα τη συμπεριφορά των ατόμων στο σχολικό αθλητισμό, τη φυσική αγωγή, την αναψυχή, την άσκηση και υγεία αλλά και κυρίως τον αγωνιστικό αθλητισμό (Θεοδωράκης, Παπαϊωάννου, και Γούδας, 2001). Το ενδιαφέρον της ψυχολογίας στον αθλητισμό απευθύνεται κυρίως στην ψυχολογική προετοιμασία για την αύξηση της απόδοσης τους και τη προσωπική τους βελτίωση. Η ψυχολογική προετοιμασία προσανατολίζεται κυρίως στον έλεγχο του άγχους και των συναισθημάτων, στην αυτοσυγκέντρωση και την αυτοπεποίθηση. Με την ψυχολογική προετοιμασία γίνεται η ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων που χρειάζεται ένας αθλητής για να υπερέχει πνευματικά και ψυχικά μέσα από την εκμάθηση και εφαρμογή των ψυχολογικών τεχνικών.

Με τη χρήση των ψυχολογικών τεχνικών οι αθλητές μπορούν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, αλλά και να αποδίδουν σύμφωνα με τις δυνατότητες τους στον αγώνα (Θεοδωράκης κ. α., 2001). Οι βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι το αγωνιστικό προφίλ, η προαγωνιστική ρουτίνα, ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος του άγχους και ο αυτοδιάλογος. Μέσα από το αγωνιστικό προφίλ ο αθλητής αναγνωρίζει τα συστατικά της απόδοσης στα οποία χρειάζεται να δουλέψει ενώ με την προαγωνιστική ρουτίνα σχεδιάζει και εφαρμόζει τα συγκεκριμένα πλάνα για τον αγώνα. Ο καθορισμός στόχων αφορά την τοποθέτηση και συνειδητοποίηση των κατάλληλων στόχων που πρέπει να επιδιώξει ο αθλητής ώστε να γίνεται συνεχής υπενθύμιση κατά την διάρκεια των προπονήσεων. Η νοερή απεικόνιση αφορά την δημιουργία θετικών εικόνων όπου ο αθλητής φαντάζεται το αγώνισμα του. Έτσι βελτιώνει την αυτοπεποίθηση του, πετυχαίνει την επιθυμητή εκτέλεση και να εντοπίζει πιθανά λάθη του. Ο έλεγχος του άγχους αφορά το χαλάρωμα ώστε να εξασκηθεί από την απαλλαγή λαθών και να ρυθμίσει την σωματική και νοητική του ένταση. Αντιμετωπίζει τις αντίξοες συνθήκες αλλά και τον βοηθάει στην αποκατάσταση μετά από τον αγώνα.

Έρευνες στον χώρο του αθλητισμού έχουν δείξει ότι η εξάσκηση γνωστικών τεχνικών αναπτύσσει τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών (Hanton & Jones, 1999; Kentall, Hrycaiko, Martin & Kendall, 1990; Thelwell & Greenless, 2001) και

παράλληλα έχουν θετικές επιδράσεις στην απόδοση (Defrancesco & Burke, 1997; Rogerson & Hrycaiko, 2002).

Μια ακόμα από τις βασικές ψυχολογικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι ο αυτοδιάλογος. Πριν από κάποια προπόνηση ή κάποιο αγώνα ή και κατά την διάρκεια όλοι οι αθλητές σκέφτονται. Οι σκέψεις τους αυτές μπορεί να είναι σχετικές ή όχι με την δραστηριότητα που κάνουν ή θετικές και αρνητικές. Οτιδήποτε περνάει από το μυαλό των αθλητών είτε αυτό είναι σχετικό με την απόδοση τους είτε όχι μπορεί να χαρακτηριστεί ως αυτοδιάλογος. Ο διάλογος αυτός είναι το κλειδί για τον γνωστικό έλεγχο. Η συχνότητα και το περιεχόμενο των σκέψεων διαφέρει από άτομο σε άτομο. Όποτε ο αθλητής σκέφτεται κάτι βρίσκεται σε μια κατάσταση που μιλάει με τον εαυτό του. Ο εσωτερικός αυτός διάλογος κατευθύνει σκέψεις και συμπεριφορές και μπορεί να γίνει χρήσιμος για τη βελτίωση την απόδοση.

Έρευνες σχετικά με την χρήση του αυτοδιαλόγου έχουν εστιαστεί στο χώρο, το χρόνο και την ποιότητα του αυτοδιαλόγου. Οι Hardy, Gammage και Hall (2001) σε έρευνα που έκαναν με συνεντεύξεις βρήκαν ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο κυρίως στον αγωνιστικό χώρο, αλλά και μακριά από αυτόν. Ο χώρος που γίνεται χρήση του αυτοδιαλόγου διαχωρίζεται σε μέρη που έχουν σχέση με το άθλημα και σε μέρη που δεν σχετίζονται με αυτό. Στην πρώτη κατηγορία υπάγονται χώροι προπόνησης, ο πάγκος της ομάδας, αποδυτήρια ενώ στη δεύτερη μέρη όπως στο σπίτι και γενικότερα τοποθεσίες όπου ο αθλητής μπορεί να σκεφτεί ήρεμα.

Σχετικά με τον χρόνο ανέφεραν ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου πραγματοποιείται πριν από την προπόνηση και τον αγώνα, κατά τη διάρκεια ή και μετά. Οι αθλητές δηλώνουν ότι η χρήση είναι μικρότερη μετά τον αγώνα και την προπόνηση, ενώ για τις υπόλοιπες στιγμές, εκτός από το πριν της προπόνησης η χρήση είναι παρόμοια. Συνολικά η χρήση του είναι συχνότερη κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης.

Όσον αφορά τον τρόπο χρησιμοποίησης βρήκαν ότι οι αθλητές είτε αναφέρονται στο πρώτο πρόσωπο είτε στο δεύτερο. Με το να χρησιμοποιεί τον αυτοδιάλογο στο δεύτερο πρόσωπο ο αθλητής δίνει μεγαλύτερο κύρος και σημασία σε αυτό που λέει παρά όταν απευθύνεται στο πρώτο πρόσωπο. Για αυτό τον λόγο και η αναφορά στο δεύτερο πρόσωπο χρησιμοποιείται περισσότερο.

Τέλος σχετικά με τους λόγους χρήσης του αυτοδιαλόγου οι Hardy et al. (2001) ανέφεραν ότι ο αυτοδιάλογος βελτιώνει την απόδοση με το να ηρεμεί και να παρακινεί τον αθλητή. Ο λόγος χρησιμοποίησης του αφορά τόσο την ανάπτυξη των

δεξιότητων όσο και την εκτέλεση αυτών. Έτσι φαίνεται πως η χρήση του βοηθά στην εκμάθηση και εκτέλεση κάποιων συγκεκριμένων δεξιοτήτων καθώς και την ανάπτυξη και εφαρμογή κάποιων στρατηγικών για το παιχνίδι. Με τον αυτοδιάλογο ο αθλητής διατηρεί και αυξάνει το επίπεδο καθοδήγησης του και έτσι επιτυγχάνει πιο εύκολα τους στόχους του.

Η έρευνα στον χώρο του αυτοδιαλόγου εστίασε αρχικά στον διαχωρισμό ανάμεσα σε θετικό και αρνητικό αυτοδιάλογο (Weiberg, 1988). Ο θετικός αυτοδιάλογος βοηθάει τους αθλητές να ελέγχουν την προσοχή τους και να μην επανέρχονται σε προηγούμενα λάθη. Μέσα από τον θετικό αυτοδιάλογο ο αθλητής ηρεμεί και έτσι βελτιώνει την αυτοπεποίθηση του. Μέσω του θετικού διαλόγου κάθε στιγμή είτε στην προπόνηση είτε στον αγώνα ο αθλητής δείχνει πίστη στον εαυτό του, στις δεξιότητες και τις δυνάμεις του. Έτσι σιγά-σιγά μεγιστοποιεί την προσπάθεια του και φτάνει στον επιθυμητό στόχο.

Ωστόσο, ο αυτοδιάλογος μπορεί να είναι και αρνητικός. Ο αρνητικός αυτοδιάλογος είναι μη σχετικός με το αντικείμενο της εκτέλεσης, δημιουργεί άγχος και είναι αντιπαραγωγικός. Οι διάφορες αρνητικές σκέψεις μπορούν να του προκαλέσουν άσχημες αντιδράσεις. Λέξεις τέτοιου τύπου μπορεί να είναι (χάλια, δεν μπορώ να σκοράρω κ.α.) με συνέπεια να πλημμυρίζει με αρνητικά συναισθήματα, να νιώθει απαισιοδοξία, να αυξάνεται το άγχος του, να φοβάται για αποτυχία με συμπέρασμα την κακή απόδοση.

Ένας δεύτερος διαχωρισμός με βάση το περιεχόμενο του αυτοδιαλόγου γίνεται ανάμεσα σε αυτοδιάλογο παρακίνησης και καθοδήγησης (Zinsser, Bunker, & Williams, 2001). Ο αυτοδιάλογος παρακίνησης αναφέρεται σε δηλώσεις σχετικές με την τόνωση της αυτοπεποίθησης, την αύξηση της προσπάθειας και την δημιουργία θετικής διάθεσης. Οι αθλητές θα πρέπει να καλλιεργήσουν μια αίσθηση σιγουριάς και εμπιστοσύνης προς τον εαυτό τους. Οι θετικές σκέψεις και η θετική αντίληψη και αυτοεκτίμηση βοηθούν στην επίτευξη του στόχου. Η καλή φυσική, τεχνική, ψυχολογική κατάσταση είναι στοιχεία που δημιουργούν μια θετική στάση και αυξάνουν την προσπάθεια που καταβάλλεται.

Ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης αποσκοπεί στην ενεργοποίηση των κατάλληλων και επιθυμητών λειτουργιών μέσω της συγκέντρωσης της προσοχής στην τεχνική εκτέλεση και την επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής. Στην κατηγορία αυτή αναφέρονται κυρίως λέξεις και φράσεις που περιέχουν τεχνικές οδηγίες για την σωστή εκτέλεση. Τέτοιες λέξεις ή φράσεις μπορούν να είναι (αγκώνας ψηλά, πόδια

δυνατά). Αυτές οι λέξεις αφορούν τα βασικά τεχνικά σημεία μιας εκτέλεσης. Με την διαδικασία αυτή ο ίδιος ο αθλητής δίνει στον ίδιο του τον εαυτό οδηγίες για το πώς θα συγκεντρωθεί ώστε να εκτελέσει σωστά την κίνηση. Ακόμη πέρα από την βελτίωση της δεξιότητας ο αυτοδιάλογος μπορεί να βοηθηθεί στην εκμάθηση και νέων δεξιοτήτων. Έτσι ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης μπορεί να διαχωριστεί ανάλογα με το περιεχόμενο σε δηλώσεις τεχνικής υπόδειξης, τακτικής και της εκτέλεσης μιας δεξιότητας.

Συνοπτικά η κάθε μορφή ομιλίας που κάνει ένας αθλητής με τον εαυτό του η οποία μπορεί να είναι φωναχτά ή σιωπηλά ονομάζεται αυτοδιάλογος. Έχει υποστηριχτεί ότι η χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου με τον θετικό τρόπο σκέψης βοηθά στην αύξηση της απόδοσης μέσα από την αύξηση της αυτοπεποίθησης και της προσοχής και παράλληλα την μείωση του άγχους και του φόβου της αποτυχίας. (Dargou, Gauvin, & Halliwell, 1991, 1992; Harvey, Van-Raalte, & Brewer 2002). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστώσει εάν δυο συγκεκριμένες μορφές αυτοδιαλόγου (παρακίνησης και καθοδήγησης) θα είχαν επίδραση στην απόδοση σε μια λεπτή δεξιότητα.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Έρευνες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου εστίασαν αρχικά στην επίδραση θετικού και αρνητικού αυτοδιαλόγου. Πιο πρόσφατες έρευνες έχουν εξετάσει την επίδραση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης.

Οι Van-Raatlte, Cornelius, Hatten και Brewer (2000) εξέτασαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην αγωνιστική απόδοση στο τένις. Οι συμμετέχοντες ήταν 18 ενήλικες αθλητές για τους οποίους καταγράφηκαν οι χειρονομίες τους, ο αυτοδιάλογος τους και τα σκορ τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλοι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν αυτοδιάλογο και χειρονομίες στη διάρκεια του παιχνιδιού. Επίσης βρέθηκε ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος για όλους τους συμμετέχοντες σε όλες τις περιστάσεις του αγώνα (εξαγωγή αποτελεσμάτων, κλίμακα των σερβίς) μπορούσε να προβλέψει το αποτέλεσμα της εκτελέσεως. Στον θετικό και καθοδηγητικό αυτοδιάλογο έγινε πρόβλεψη για ορισμένες περιστάσεις του αγώνα σε μερικούς αθλητές. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι περιστάσεις του αγώνα διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τον αυτοδιάλογο των αθλητών, ο οποίος με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει την απόδοση.

Οι Van-Raalte et al. (1995) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου σε δεξιότητα στόχευσης με βελάκια. Οι 60 συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ομάδες θετικού αυτοδιαλόγου, αρνητικού αυτοδιαλόγου και ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα θετικού αυτοδιαλόγου απέδωσε καλύτερα από την ομάδα του αρνητικού αυτοδιαλόγου.

Οι Van-Raalte, Brewer, Rivera και Petitpas (1994) εξέτασαν τον αυτοδιάλογο σε συνθήκες αγώνα. Οι συμμετέχοντες ήταν 24 αθλητές, αθλητές του τένις που παρατηρήθηκαν κατά την διάρκεια των αγώνων τους. Καταγράφηκαν στοιχεία σχετικά με τον αυτοδιάλογο και τις χειρονομίες που χρησιμοποίησαν, καθώς και τα σκορ τους. Οι αθλητές περιέγραψαν σε ερωτηματολόγιο τις θετικές, αρνητικές και άλλες σκέψεις τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση αρνητικού αυτοδιαλόγου είχε σχέση με την αποτυχία ενώ η χρήση του θετικού αυτοδιαλόγου είχε σχέση με την επιτυχία. Τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών που πραγματοποιήθηκαν σε συνθήκες αγώνες υποστηρίζουν ότι ο αυτοδιάλογος επιδρά στην απόδοση κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οι Dagrou et al. (1991) εξέτασαν την επιρροή του θετικού αυτοδιαλόγου στην απόδοση σε δεξιότητες ποδοσφαίρου. Μετά από προκαταρκτικό τεστ 48 αθλητές χωρίστηκαν σε ομοιογενείς ομάδες. Όλοι οι αθλητές εκτέλεσαν 10 χτυπήματα πέναλτι

προσπαθώντας να πετύχουν τις πάνω γωνίες του τέρματος. Η κατάληξη του κάθε σουτ αξιολογούνταν με βάση τον κάθετο και οριζόντιο άξονα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αναφορικά με την αρχική εκτέλεση οι αθλητές της πειραματικής ομάδας βελτίωσαν την ακρίβεια του χτυπήματος σε αντίθεση με τους αθλητές της ομάδας ελέγχου που δεν βελτιώθηκαν.

Οι Dagrou et al. (1992) εξέτασαν την επίδραση του αυτοδιαλόγου στην απόδοση σε δεξιότητα στόχευσης με βελάκια. Οι συμμετέχοντες ήταν 46 μαθητές που χωρίστηκαν τυχαία σε 2 πειραματικές ομάδες. Όλοι εκτέλεσαν 5 σετ, 10 προσπαθειών από απόσταση 45cm. Στην πειραματική ομάδα του θετικού αυτοδιαλόγου ζητήθηκε να επαναλαμβάνουν θετικά λόγια ανάμεσα στα σετ των προσπαθειών ενώ στην ομάδα, αρνητικού αυτοδιαλόγου επαναλάμβαναν αρνητικά λόγια. Η ομάδα ελέγχου ξεκουράζονταν ανάμεσα στα σετ των προσπαθειών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα γωνιώδη σφάλματα μειώθηκαν γρηγορότερα στην ομάδα θετικού αυτοδιαλόγου από ότι στην ομάδα ελέγχου. Η απόδοση της ομάδας με τον αρνητικό αυτοδιάλογο δεν βελτιώθηκε και το ποσοστό αστοχίας τους ήταν το μεγαλύτερο από όλους.

Οι Rushall, Hall, Roux, Sasseville και Rushall (1988) αξιολόγησαν τις επιδράσεις οδηγιών που δόθηκαν σε σκιέρ για το τι συγκεκριμένους τύπους σκέψεων πρέπει να σκέφτονται. Οι συμμετέχοντες ήταν 18 σκιέρ υψηλού επιπέδου. Οι συγκεκριμένες σκέψεις που έπρεπε να κάνουν κατά την διάρκεια του σκι ήταν δηλώσεις σχετικά με την δεξιότητα τους, λέξεις παρακίνησης και δηλώσεις θετικές όσον αφορά τον εαυτό τους. Πραγματοποιήθηκαν τρία πειράματα και τα γκρουπ διαχωρίστηκαν τυχαίως. Οι αποδόσεις τους μετά την παρέμβαση συγκρίθηκαν με τις σκέψεις του αρχικού σταδίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως 16 αθλητές παρουσίασαν βελτίωση σε όλες τις συνθήκες εκτός από δυο που δεν βελτιώθηκαν στις λέξεις παρακίνησης. Επιπλέον παρατηρήθηκαν βελτιώσεις απόδοσης πάνω από 3% για κάθε περιεχόμενο σκέψης αν και όλοι οι αθλητές δήλωσαν ότι δεν είχαν αίσθηση ότι έβαλαν περισσότερη προσπάθεια. Το μέγεθος της βελτίωσης της απόδοσης σε αθλητές υψηλού επιπέδου υπογραμμίζει την αποτελεσματικότητα που μπορεί να έχει η χρήση του αυτοδιαλόγου.

Οι Harvey, Van-Raalte και Brewer (2002) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου σε αθλητές του γκολφ. Στην έρευνα συμμετείχαν 80 αθλητές, οι οποίοι έριξαν 30 χτυπήματα. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες. Μία ομάδα χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο καθοδήγησης, η δεύτερη θετικό αυτοδιάλογο, η τρίτη

αρνητικό αυτοδιάλογο, ενώ η τέταρτη δε χρησιμοποίησε καθόλου αυτοδιάλογο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα καθοδήγησης απόδωσε καλύτερα από την ομάδα ελέγχου και από την ομάδα αρνητικού αυτοδιαλόγου. Επίσης, βρέθηκε ότι ο αρνητικός αυτοδιάλογος είχε αρνητική σχέση με την ακρίβεια και τη σταθερότητα της απόδοσης, ενώ και ο θετικός αυτοδιάλογος είχε αρνητική σχέση με την ακρίβεια.

Οι Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos και Douma (2001) εξέτασαν την επίδραση δυο διαφορετικών τύπων αυτοδιαλόγου στην απόδοση στις βολές στο μπάσκετ. Οι συμμετέχοντες ήταν 60 φοιτητές που οργανώθηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα ήταν η ελέγχου και οι άλλες 2 οι πειραματικές. Κατά την διάρκεια του πειράματος η ομάδα ελέγχου δούλεψε με γενικές οδηγίες. Η πρώτη ομάδα χρησιμοποίησε αυτοδιάλογο καθοδήγησης σχετικό με την εκτέλεση του αντικείμενου, ενώ η δεύτερη πειραματική ομάδα χρησιμοποίησε μη σχετικό αυτοδιάλογο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα αυτοδιαλόγου σχετικά με την εκτέλεση απέδωσε καλύτερα από τις άλλες δυο. Οι συγγραφείς συμπέραναν ότι ο αυτοδιάλογος μπορεί να επηρεάσει θετικά την απόδοση αν βέβαια το περιεχόμενο του είναι κατάλληλο με τη δεξιότητα που εκτελείται.

Οι Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma και Kazakas (2000) συνέκριναν την αποτελεσματικότητα του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και αυτοδιαλόγου παρακίνησης σε τέσσερις δεξιότητες. (ευστοχία στο ποδόσφαιρο, ακρίβεια στο badminton, διπλώσεις και έκταση γονάτου στο ισοκινητικό δυναμόμετρο). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για τις δυο πρώτες δεξιότητες η ομάδα καθοδήγησης απέδωσε καλύτερα από τις ομάδες παρακίνησης και ελέγχου. Στο 3^ο πείραμα δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων αν και όλοι είχαν βελτίωση ενώ στο 4^ο πείραμα η ομάδα παρακίνησης και καθοδήγησης απέδωσαν καλύτερα από την ομάδα ελέγχου. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι για δεξιότητες ακριβείας ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης είναι πιο αποτελεσματικός ενώ για δεξιότητες δύναμης και αντοχής και οι δυο μορφές αυτοδιαλόγου μπορεί να είναι αποτελεσματικές.

Οι Landin και Herbert (1999) εξέτασαν την χρήση ενός προγράμματος αυτοδιαλόγου ως μέσο για την βελτίωση των ικανοτήτων πέντε παιχτών του βόλλεϋ. Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν η ποιότητα της κίνησης και η αποτελεσματικότητα. Μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκε βελτίωση στους τέσσερις αθλητές. Επίσης από ποιοτικά δεδομένα που συλλέχθηκαν προέκυψε ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου βελτίωσε την αυτοπεποίθηση των αθλητών.

Οι Ming και Martin (1996) χρησιμοποίησαν τον αυτοδιάλογο για την βελτίωση της απόδοσης σε τέσσερις αθλητές καλλιτεχνικής παγοδρομίας. Η έρευνα εξέτασε την απόδοση σε δεξιότητες παγοδρομίας καθώς και ποιοι από τους αθλητές πραγματικά κατάλαβαν την χρήση του αυτοδιαλόγου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης είχε θετική επίδραση στην απόδοση των αθλητών. Σε έλεγχο που πραγματοποιήθηκε μετά από ένα χρόνο διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές συνέχισαν να κατανοούν και να χρησιμοποιούν τον αυτοδιάλογο κατά την διάρκεια των προπονήσεων τους για τον λόγο ότι τους βοηθούσε στην προετοιμασία και την απόδοση τους.

Η Ziegler (1987) εξέτασε τις επιδράσεις του αυτοδιαλόγου στην εκτέλεση χτυπημάτων σε αρχάριους παίκτες του τένις. Οι 24 συμμετέχοντες πήραν μέρος σε ένα πρόγραμμα τεσσάρων λεκτικών βημάτων κατά την διάρκεια της παρέμβασης. Το πρώτο βήμα αφορούσε την επικέντρωση στην πηγή του ερεθίσματος, το δεύτερο στην πορεία της μπάλας, το τρίτο στην επαφή της ρακέτας με την μπάλα και το τέταρτο στην ετοιμασία για την επόμενη μπαλιά. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης καταγράφηκαν η χρήση της τεχνικής και ο επιτυχημένος αριθμός επιστροφών. Για το πρώτο και δεύτερο γκρουπ παρατηρήθηκε βελτίωση 64% ενώ για το τρίτο 74%. Συνολικά η βελτίωση από το αρχικό επίπεδο ήταν μεγαλύτερη του 45%.

Οι Mallett και Hanrahan (1997) ερεύνησαν τις επιδράσεις ενός συγκεκριμένου γνωστικού πλάνου σε δεξιότητα ταχύτητας 100μ. Δώδεκα αθλητές υψηλού επιπέδου εκτέλεσαν δοκιμαστικά κούρσες των 100μ υπό συνθήκες ελέγχου και μετά πειραματικά. Στο πειραματικό στάδιο η απόσταση χωρίστηκε σε τέσσερα τμήματα. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να χρησιμοποιήσουν συγκεκριμένο αυτοδιάλογο σε κάθε ένα από τα τμήματα. Οι 11 από τους 12 έδειξαν βελτίωση χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο γνωστικό πλάνο. Οι συμμετέχοντες επίσης είχαν πιο σταθερές επιδόσεις όταν χρησιμοποίησαν αυτές τις υποδείξεις. Όλοι ομόφωνα υποστήριξαν ότι η χρήση του γνωστικού αυτού πλάνου τους βοήθησε.

Οι Landin και Macdonald (1990) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα μιας διαδικασίας επικέντρωσης, ώστε να βελτιώσει την ικανότητα χτυπήματος σε αθλήτριες του τένις. Οι οχτώ αθλήτριες εκτέλεσαν πενήντα χτυπήματα για 14 συνεχόμενες μέρες. Τις πρώτες 7 μέρες (αρχική φάση) τους ειπώθηκε να στοχεύουν μόνο τον στόχο. Καμία οδηγία δεν δόθηκε όσον αφορά την τεχνική πλευρά του χτυπήματος. Τις τελευταίες 7 μέρες (φάση παρέμβασης) οι παίκτριες χρησιμοποίησαν έναν τρόπο υπενθύμισης. Χρησιμοποίησαν 2 τεχνικές κλειδιών του χτυπήματος :Η

πρώτη τεχνική αφορούσε την αιώρηση και η δεύτερη την στιγμή επαφής ρακέτας-μπάλας. Απο τα αποτελέσματα απόδοσης και από τις 14 μέρες των 2 φάσεων φάνηκε ότι στην φάση παρέμβασης τα σκορ επιτυχίας ήταν πολύ υψηλότερα από την αρχική φάση.

Συνοψίζοντας βλέπουμε ότι ο αυτοδιάλογος βοηθάει στην απόδοση. Ωστόσο σύμφωνα με τις τελευταίες θεωρήσεις υποστηρίζεται ότι η αποτελεσματικότητα εξαρτάται από τη φύση της δεξιότητας κάθε είδους αυτοδιαλόγου. Δηλαδή όταν ένα αγώνισμα ζητάει επιδεξιότητα, ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης θα είναι πιο αποτελεσματικός, ενώ όταν ζητάει δύναμη και αντοχή, ο αυτοδιάλογος παρακίνησης θα είναι πιο αποτελεσματικός. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση διαφορετικών μορφών αυτοδιαλόγου στην επίδραση δεξιότητας ακριβείας. Σύμφωνα με τα παραπάνω υποτέθηκε ότι (α) οι ομάδες αυτοδιαλόγου θα παρουσίαζαν βελτίωση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και (β) ότι η ομάδα καθοδήγησης θα είχε καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα παρακίνησης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 60 φοιτητές των ΤΕΦΑΑ (30φοιτητές - 30φοιτήτριες). Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 20,7 χρόνια (+/-1,46). Κανείς από τους συμμετέχοντες δεν είχε εμπειρία σε δεξιότητες υδατοσφαίρισης και όλοι τους συμμετείχαν εθελοντικά.

Μετρήσεις

Το πείραμα αφορούσε εκτέλεση δεξιότητας υδατοσφαίρισης. Η όλη δραστηριότητα γινόταν μέσα στο νερό. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να μπουν μέσα στην πισίνα και να σταθούν σε μια ορισμένη απόσταση μακριά από τους στόχους που τους είχαν αναρτηθεί. Για τους άντρες η απόσταση ήταν 4μ ενώ για τις γυναίκες 3μ. Το στόχο αποτελούσαν δυο κίτρινα κομμάτια πλαστικού (35X50cm) που είχαν τοποθετηθεί στις δυο πάνω γωνίες μιας εστίας υδατοσφαίρισης. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να σταθούν μπροστά από το κέντρο του τέρματος στην καθορισμένη απόσταση και να σημαδέψουν με μπάλα υδατοσφαίρισης τους στόχους εναλλάξ χωρίς να κρατιούνται από την διαδρομή. Η μέτρηση περιελάμβανε 10 ρίψεις. Το σκορ του κάθε συμμετέχοντα ήταν ο αριθμός των επιτυχημένων ρίψεων.

Διαδικασία

Το πείραμα εκτελέστηκε σε δυο φάσεις. Η πρώτη φάση ήταν η πρώτη μέρα συνάντησης και η άλλη μετά από δυο εβδομάδες. Οι δεξιότητες που θα εκτελούσαν οι συμμετέχοντες ήταν οι ίδιες και για τις δυο φάσεις. Η κάθε φάση του πειράματος διαρκούσε 30'. Στην πρώτη φάση του πειράματος οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το πείραμα και για το ποιος ήταν ο σκοπός του. Έπειτα τους ζητήθηκε σε συνεργασία με τον εξεταστή να συμπληρώσουν μια φόρμα η οποία περιελάμβανε δημογραφικά στοιχεία και δήλωση αποδοχής συμμετοχής. Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας αυτής οι συμμετέχοντες ετοιμάζονταν και άλλαζαν και έκαναν 5' ζέσταμα μέσα στην πισίνα κατά την διάρκεια των οποίων δεν τους επιτρεπόταν να εκτελούν βολές.

Αφού οι συμμετέχοντες τελείωναν με το ζέσταμα δίνονταν αναλυτικά οι οδηγίες για το πώς θα πραγματοποιούνταν το τεστ. Οι οδηγίες έκαναν αναφορά στην συγκέντρωση προσοχής στον στόχο που πρέπει να δίνει ο κάθε εξεταζόμενος, τον υπολογισμό δύναμης που χρειάζεται να δώσει και τελικά το σημάδι και την ρίψη. Μετά τις οδηγίες οι συμμετέχοντες τοποθετούνταν στην θέση τους ακριβώς στο κέντρο απέναντι από το τέρμα και στην κατάλληλη απόσταση ανάλογα με το φύλο.

Αρχικά εκτελούσαν 4 δοκιμαστικές βολές δυο για κάθε στόχο. Με το τελείωμα των 4 βολών ξεκινούσαν οι κυρίως βολές που ήταν 10 ρίψεις εναλλάξ στους δυο στόχους. Την ώρα της ρίψης οι εξεταζόμενοι δεν έπρεπε να κρατιούνται από την διαδρομή αλλά μόνο στο ενδιάμεσο κενό των βολών. Σε κάθε ενότητα του πειράματος έπαιρναν μέρος δυο συμμετέχοντες με τα τέρματα των στόχων να βρίσκονται στα άκρα της πισίνας. Έτσι τελείωνε η διαδικασία της πρώτης μέρας του πειράματος και αφού οι εξεταστές ευχαριστούσαν τους συμμετέχοντες κανόνιζαν την επόμενη συνάντηση για μετά από δυο εβδομάδες. Τέλος ζητούσαν από τους συμμετέχοντες να μην μιλήσουν με άλλους για την διαδικασία του πειράματος μέχρι να ξανάρθουν.

Στο διάστημα των δυο εβδομάδων το σύνολο των φοιτητών (60 άτομα) που είχαν πάρει μέρος στην πρώτη φάση του πειράματος χωρίστηκαν για την 2^η φάση σε τρεις ομάδες των 20 ατόμων. Η κάθε ομάδα αποτελούνταν από 10 αγόρια και 10 κορίτσια. Και οι τρεις ομάδες είχαν συγκρίσιμη απόδοση. Η πρώτη ομάδα ήταν η ομάδα ελέγχου, η δεύτερη η ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και η τρίτη η ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης.

Μετά από δυο εβδομάδες οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν την 2^η φάση του πειράματος. Για την ομάδα ελέγχου η όλη διαδικασία του πειράματος παρέμενε η ίδια σε αντίθεση με τις ομάδες αυτοδιαλόγου. Συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες στις πειραματικές ομάδες έπρεπε να χρησιμοποιούν κάποιες λέξεις. Οι λέξεις αυτές ήταν ΜΠΑΛΑ-ΣΤΟΧΟΣ για την ομάδα καθοδήγησης και ΜΠΟΡΩ για την ομάδα παρακίνησης. Έπρεπε δηλαδή πριν από κάθε εκτέλεση τους να λένε δυνατά αυτές τις συγκεκριμένες λέξεις. Για την κατανόηση της γνωστικής αυτής τεχνικής γινόταν από μέλος της ερευνητικής ομάδας επίδειξη.

Για την ομάδα καθοδήγησης οι συμμετέχοντες έπρεπε την στιγμή που θα έλεγαν ΜΠΑΛΑ να σηκώσουν την μπάλα έξω από το νερό και να τη ζυγίσουν στο χέρι τους. Στη συνέχεια με την επανάληψη της λέξης ΣΤΟΧΟΣ έπρεπε να συγκεντρώνουν το βλέμμα τους και την προσοχή τους στον στόχο και στο τέλος να εκτελούν. Ενώ για την ομάδα παρακίνησης την στιγμή που θα έλεγαν την λέξη ΜΠΟΡΩ έπρεπε να συγκεντρώνονται στη σκέψη ότι πραγματικά μπορούν να πετύχουν τον στόχο. Η διαδικασία αυτή γινόταν ακριβώς πριν το ρίξιμο της μπάλας, δηλαδή κατά την διάρκεια της προετοιμασίας για στόχευση. Με το σήμα του εξεταστή ξεκινούσαν οι 4 δοκιμαστικές ρίψεις και στη συνέχεια οι 10 κανονικές που θα αξιολογούνταν. Η όλη διαδικασία του πειράματος τελείωνε και αφού οι εξεταστές ευχαριστούσαν τους φοιτητές για την συμμετοχή τους, τους γινόταν γνωστό ότι στο

άμεσο μέλλον θα μπορούσαν να μάθουν τα αποτελέσματα της έρευνας εάν ενδιαφέρονταν.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα περιγραφικά στατιστικά για τις τρεις ομάδες στις δυο μετρήσεις παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Αρχικά εκτελέστηκε μονόπλευρη ανάλυση διακύμανσης για να εξεταστεί αν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στις τρεις ομάδες (Ομάδα Ελέγχου, Ομάδα Αυτοδιαλόγου καθοδήγησης, Ομάδα Αυτοδιαλόγου Παρακίνησης) στην αρχική μέτρηση. Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ομάδες, $F(2,57) = 0.03, p = .97$.

Πίνακας 1

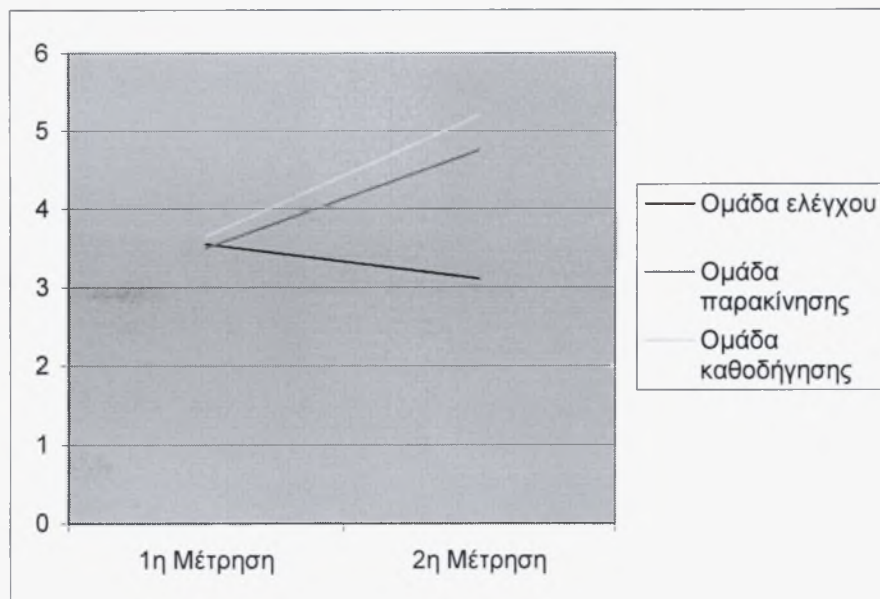
Ομάδες	Αρχική μέτρηση		Πειραματική μέτρηση	
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.
Ελέγχου	3,55	2,18	3,10	1,44
Παρακίνησης	3,50	1,76	4,75	1,83
Καθοδήγησης	3,65	1,89	5,20	1,47

Κυρίως Ανάλυση

Για να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα της χρήσης του αυτοδιαλόγου χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων. Μία δίπλευρη 2 X 3 (μέτρηση X ομάδα) ανάλυση εκτελέστηκε. Η ανάλυση φανέρωσε σημαντική αλληλεπίδραση μέτρησης επί ομάδας, $F(2,57) = 5.40, p < .01, \eta^2 = .16$. Η αλληλεπίδραση παρουσιάζεται οπτικά στο Διάγραμμα 1.

Για να εξεταστεί περαιτέρω η φύση της αλληλεπίδρασης εκτελέστηκαν ζευγαρωτά t-tests για κάθε ομάδα. Η ανάλυση έδειξε πως για την ομάδα ελέγχου δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση ($t=-5.21, p=0$) ενώ σημαντικές διαφορές προέκυψαν για την ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης ($t=-3.88, p<.01$) και την ομάδα αυτοδιαλόγου παρακίνησης ($t=-1.26, p<.05$).

Εξετάζοντας τους μέσους όρους από κάθε ομάδα βλέπουμε πως η απόδοση της ομάδας ομάδα ελέγχου έμεινε σταθερή, ενώ η απόδοση των ομάδων αυτοδιαλόγου βελτιώθηκε με την ομάδα αυτοδιαλόγου καθοδήγησης να έχει την μεγαλύτερη βελτίωση.



Διάγραμμα 1. Αλληλεπίδραση μέτρησης x ομάδας για την απόδοση.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα της χρήσης της τεχνικής του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης σε μια δεξιότητα ακρίβειας στην υδατοσφαίριση. Το βασικό ερώτημα που εξετάστηκε ήταν εάν οι ομάδες του αυτοδιαλόγου θα απέδιδαν καλύτερα από την ομάδα ελέγχου και αν η ομάδα καθοδήγησης θα απέδιδε καλύτερα από την ομάδα παρακίνησης.

Οι αρχικές υποθέσεις επιβεβαιώθηκαν. Και οι δυο ομάδες αυτοδιαλόγου βελτίωσαν τις επιδόσεις τους σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου που παρέμεινε σταθερή. Το αποτέλεσμα αυτό σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Harvey, et al., 2002; Theodorakis, et al., 2000; Theodorakis, et al., 2001) και υποστηρίζει ότι η χρήση του αυτοδιαλόγου είναι μια αποτελεσματική τεχνική για την βελτίωση της επίδοσης. Περαιτέρω βρέθηκε ότι ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης είχε μεγαλύτερη θετική επίδραση στην απόδοση σε σχέση με τον αυτοδιάλογο παρακίνησης. Το αποτέλεσμα δείχνει να επιβεβαιώνει ότι για δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια ο αυτοδιάλογος καθοδήγησης είναι πιο κατάλληλος. Οι Theodorakis et al. (2000) βρήκαν ότι σε δεξιότητες με διάφορες κινητικές απαιτήσεις ο αυτοδιάλογος τεχνικής υπόδειξης ωφέλησε περισσότερο σε λεπτές δεξιότητες σε αντίθεση με τον αυτοδιάλογο παρακίνησης που δεν ωφέλησε.

Παρόμοια αποτελέσματα για τη χρήση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης έχουν βρεθεί από τους Landin και Herbert (1999) που εξέτασαν την ανάπτυξη και την εφαρμογή στρατηγικών αυτοδιαλόγου για την βελτίωση των ικανοτήτων παιχτών του βόλλεϋ και βρήκαν βελτίωση της αυτοπεποίθησης αλλά και τους Mallett και Hanrahan (1997) που ερεύνησαν τις επιδράσεις ενός συγκεκριμένου γνωστικού πλάνου σε αγώνα 100μ σπριντ και βρήκαν ότι η χρήση του βελτίωνε τις επιδόσεις τους.

Συμπερασματικά η επιλογή του κατάλληλου τύπου αυτοδιαλόγου ώστε να έχει θετική επίδραση εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες όπως την ακρίβεια που απαιτείται και τη φύση του αθλήματος. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η επίδραση του αυτοδιαλόγου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις απαιτήσεις της συγκεκριμένης δεξιότητας η οποία εκτελείται. Για το λόγο αυτό η επιλογή του αυτοδιαλόγου πρέπει να γίνεται προσεχτικά με βάση την φύση της δεξιότητας και τα στοιχεία της εκτέλεσης που πρέπει να τονιστούν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). La preparation mentale des athletes Ivoiriens: Pratiques courantes de perspectives de recherche. (Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practice and research perspective). *International Journal of Sport Psychology*, 22, 15-34.
- Dragou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects de langage positif, negatif et neuter sur la performance motrice. (Effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance). *Canadian Journal of Sport Science*, 17, 145-147.
- Defrancesco, C., & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A Descriptive study of athlete Self-Talk. *The sport Phychologist*, 15, 306-318
- Harvey, T. D., Van Raalte, L. J., Brewer, W. B., (2002) Relationship Between Self-Talk and Golf Performance. *International Sports Journal*, 6, 84-91
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G., & Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Landin, D., & Hebert, E.P. (1999). The influence of ST on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Landin, K. D., Macdonald, G. (1990). Improving the Overheads of Collegiate Tennis Players. *Appllied Research in Coaching and Athletics Annuals*, 135-146
- Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter? *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-237.
- Rogerson, L., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.

- Rushall, B., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A.C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Thellwell, R. C. & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional ST on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Brewer, B.W., & Hatten, S.J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Lewis, B.P., Linder, D.E., Wildman, G., & Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart performance. *Journal of Sport Behavior*, 3, 50-57.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petitpas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ziegler, S.G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2001). Cognitive Techniques for improving Performance and Building Confidence. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4th Ed.)*, (pp. 284-311). London, UK: McGraw-Hill Humanities.
- Θεοδωράκης, Ι. Γούδας, Μ., & Παπαιωάννου, Α. (2001). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.